LE GOÛT DU JAPON
N°46 - printemps 2016

WASABI

www.wasabi.fr

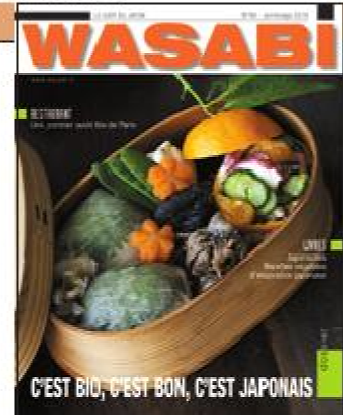


RESTAURANT
Umi, premier sushi bio de Paris

LIVRES
Japonismes
Recettes végétales d'inspiration japonaise

dossier

C'EST BIO, C'EST BON, C'EST JAPONAIS



SOMMAIRE



Le Japon tendance bio

La cuisine japonaise est bonne pour la santé ! Peu grasse, peu sucrée, elle explique en grande partie pourquoi le Japon détient, depuis plusieurs années, le record mondial en matière de longévité[1]. Cette donnée n'est sans doute pas étrangère à l'image positive dont elle bénéficie dans le monde ni au succès des sushi dans la plupart des pays de la planète. Parallèlement à ce phénomène, le marché du bio ne cesse de se développer en France (14% par an en moyenne au cours des 10 dernières années) confirmant l'intérêt croissant des consommateurs pour une alimentation saine.

Japon d'un côté, produits bio de l'autre. Et si ces deux tendances se rencontraient, ne pourraient-elles s'enrichir mutuellement ? Sans doute ! Mais peut-on facilement trouver des produits bio ET japonais ? Ryoko Sekiguchi, journaliste gastronomique japonaise installée en France, a enquêté auprès des principales enseignes de distribution de produits japonais. Tous constatent que les formalités administratives permettant de faire reconnaître comme bio un produit japonais en France sont pour le moins dissuasives. Certaines contournent la difficulté en proposant des produits assez pointus comme le yuzu frais sans le label bio mais dont elles garantissent la traçabilité.

Heureusement, la plupart des produits de base de la cuisine japonaise comme le miso, le riz ou encore le thé existent depuis longtemps en bio grâce, notamment, à des entreprises comme Lima nées en même temps que la macrobiotique dans les années 60. En restauration, l'importateur Foodex propose depuis déjà plusieurs années, un excellent riz bio japonais cultivé en Italie.

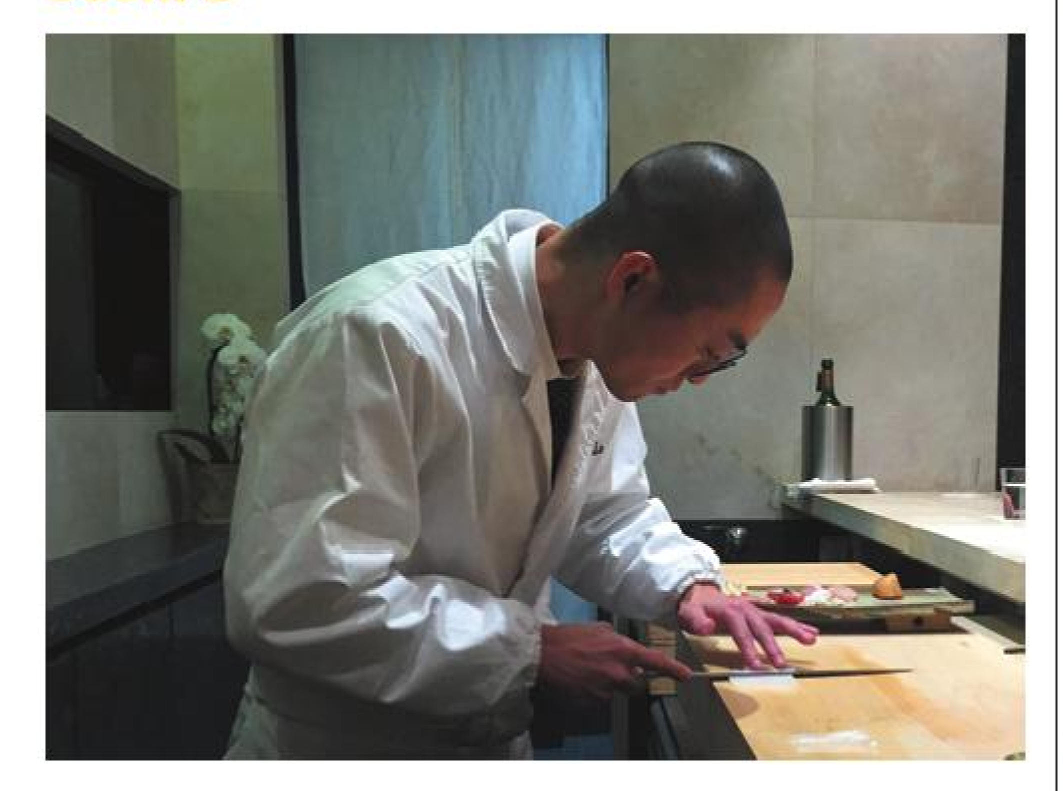
Et le poisson ? Des reportages alarmants sur le saumon d'élevage diffusés récemment ont suscité des doutes chez les amateurs de sushi. Pour répondre à leurs légitimes inquiétudes, quelques producteurs comme R&O proposent aux restaurateurs du saumon, de la daurade, du bar ou des crevettes bio. Le restaurant Umi est le premier en France à proposer des sushi bio. Espérons que d'autres lui emboîteront le pas rapidement…

[1] 87, 2 ans contre 82,3 ans pour la France.

- COUVERTURE : Photo Fotolia
- RÉDACTION : Tinka **Kemptner**, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Chihiro **Masui**, Camille **Oger**, Brigitte **Perrin**, Ryoko **Sekiguchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION JB MOGADOR,
119 BIS RUE CARDINET, 75017 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITES INTERNET : **www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

Sushi B



Ancien chef sushi de l'hôtel Okura d'Amsterdam puis du Bizan à Paris, Masayoshi Hanada est un véritable artiste qui fait surgir de ses doigts effilés de délicates boulettes de riz coiffées de poissons et coquillages aux textures et aux couleurs les plus variées.
Un déjeuner ou un dîner dans son sushi bar de poche (8 places autour du comptoir, c'est tout) vous transporte instantanément à Ginza dans l'une des ces sushiya raffinées où l'on n'entre que sur recommandation… Les sushi, servis à la pièce au fur et à mesure que vous les dégustez, réservent tous des surprises quant à leur goût : ici un parfum de miso, là une saveur de peau grillée inattendue, là encore, une sensation d'algue et de fond marin… Sans doute le meilleur sushi de Paris à l'heure actuelle.

Sushi B, 5, rue Rameau, Paris 75002. 01 40 26 52 87. Fermé le mardi. Menus déjeuner : 58, 90, 95 et 130 €. Menus dîner : 95, 130 et 160 €.

Oishinoya

L'initiative de ce restaurant spécialisé dans les *donburi* (bol de riz garni) revient à l'équipe du Passage 53 déjà à l'origine des gyoza bars. Ils continuent de nous faire explorer les différentes facettes de la cuisine nippone en ouvrant Oïshinoya ("la maison où c'est bon") où l'on se régale effectivement de *gyudon* : un bol de riz recouvert de viande de bœuf cuit avec des petits oignons dans un bouillon légèrement sucré. Le *gyudon* au bœuf français est à 11 €, celui au bœuf japonais Ozaki bio à 24 €. On peut y ajouter un œuf (1 €) et du daikon râpé (1 €). Pour ceux qui n'aiment pas le bœuf ou tout simplement pour le plaisir de changer, il y a aussi le *butadon* (au porc, 9 €) et le *tofudon* également à 9 €.

Deux adresses : 38 Rue de Saintonge, Paris 75003. 01 42 71 15 34 et 24, galerie Montmartre Paris 75002. 01 42 33 78 12.



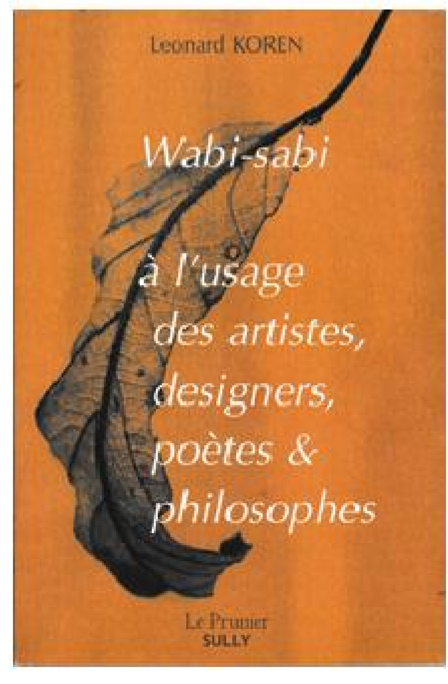
Ippudo ramen



Enfin ! Cela faisait plus d'un an que les amateurs de nouilles japonaises attendaient l'ouverture de cette enseigne souvent considérée comme servant les meilleurs ramen du Japon. Honnêtement, nous n'avons pas trouvé une énorme différence avec Hakata choten, une enseigne qui revendique, elle aussi, la première place pour ce qui est du bouillon tonkotsu ! Ce qui change ici, ce sont les petits plats proposés pour accompagner votre bol de nouilles en plus des traditionnels gyoza : le *hirata bun*, par exemple, un pain *gua bao* garni de poitrine de porc mariné, agrémenté de salade, sauce épicée et mayonnaise japonaise. Ou encore les *Fujin wings*, des ailes de poulet frit au curry japonais. Les bols de nouilles (entre 12 et 17 €) sont classés en trois catégories : classique, moderne et épicé. Mention spéciale pour le ramen « veggie » : soupe composée d'un bouillon aux shiitake et au konbu de nouilles maison au paprika, champignons eringi, betterave, fenouil, mâche et huile de truffe.

**Première adresse à Paris :
14 rue Grégoire de Tours, 75006 Paris.
01 42 38 21 99.
La seconde, 74-76 rue Jean-Jacques Rousseau, 75001 Paris, devrait ouvrir dans le courant de l'année 2016.**

Wabi-Sabi

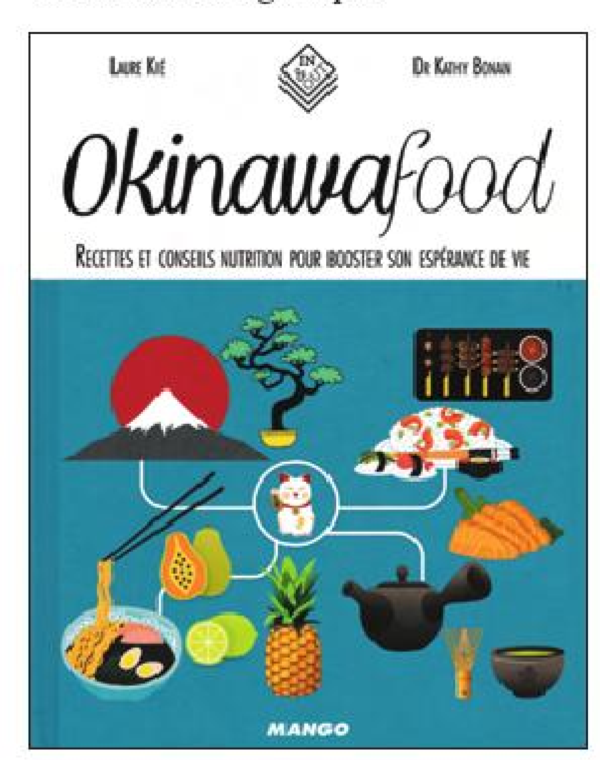


Ce petit livre, publié il y a plus de 20 ans aux Etats-Unis mais qui vient juste d'être traduit en France fait partie de ces quelques ouvrages cultes sur le Japon à l'instar, par exemple, du Zen dans l'Art chevaleresque du tir à l'arc d'Eugen Herrigel. Destiné aux artistes, designers, poètes et philosophes, il tente d'expliquer au lecteur occidental un concept qui forme la base de toute l'esthétique japonaise mais que la plupart des Japonais sont incapables d'aborder avec des mots. Architecte n'ayant construit en tout et pour tout qu'un seul bâtiment (une maison de thé) l'auteur nous explique que le mot anglais le plus proche de wabi-sabi est « rustic » : simple, naturel, avec une apparence rugueuse ou irrégulière. Il précise que *sabi* signifiait à l'origine « froid », « maigre » ou « flétri » tandis que *wabi* désignait la misère de celui qui vit seul dans la nature et se trouve en proie au découragement… Comment de telles notions fondent-elles une esthétique ? C'est justement l'objet de ce livre qui procède par petites touches pour tenter de nous faire ressentir, plutôt que comprendre une philosophie du beau à l'opposé de l'art occidental. Le *wabi-sabi* met en avant les matériaux humbles, qui se dégradent avec le temps et ne sont donc pas faits pour finir au musée… Inventé par les grands maîtres de thé au XVI e siècle, le *wabi-sabi* est une sorte de célébration de la vie dans ce qu'elle a de plus passager. Comme les fleurs de cerisiers, il brille un court instant puis meurt immanquablement. C'est sa fragilité, son instabilité qui touche le coeur des Japonais. Imprégné de bouddhisme zen, il est au cœur des arts traditionnels nippons comme l'art floral, la calligraphie ou l'architecture. Dans son sens le plus étroit, c'est un type particulier de beauté, dans son sens le plus large, c'est un mode de vie…

Wabi-sabi à l'usage des artistes, designers, poètes & philosophes. Editions Le Prunier Sully, 110p. 16, 50 €.

Okinawafood

Ce chapelet d'îles situé à l'extrême sud de l'archipel nippon, est certes réputé pour ses plages magnifiques mais il l'est plus encore pour ses centenaires, plus nombreux que partout ailleurs dans le monde. Non seulement on vit plus vieux à Okinawa mais y vit en meilleure santé : on observe en moyenne un quart d'infarctus et de cancers du sein en moins que dans les autres pays industrialisés. Laure Kié, auteur de plusieurs livres de cuisine japonaise, et Kathy Bonan, médecin nutritionniste et auteur de La force du magnésium (Albin Michel), ont uni leurs talents pour essayer de décrypter les raisons de cette longévité exceptionnelle. Résultat : un livre qui explore l'univers gastronomique d'Okinawa et propose des dizaines de recettes à base de poisson, de viande ou de légumes de saison, toutes réalisables en France. Le genre de livre dont, comme l'écrit le Dr Kathy Bonan dans sa préface, vous avez toute chance, si vous suivez ses conseils, de profiter très très longtemps !



Okinawafood, Recettes et conseils nutrition pour booster son espérance de vie, de Laure Kié et Kathy Bonan, éditions Mango. 124 pages. 12, 95 €.

Bio, C'est bon, Bio nippon

La gastronomie japonaise a fait son entrée en Occident avec l'image d'une cuisine naturelle et bénéfique pour la santé. Peu grasse, riche en protéines végétales et en produits fermentés bons pour la santé, elle a été accueillie par de nombreux Occidentaux comme un véritable sésame vers le bien-être. Il n'empêche, les ingrédients qui la composent ne sont pas l'abri des pollutions et de l'industrialisation et il n'est pas toujours facile de concilier bio et goût japonais.

Par Ryoko **Sekiguchi**

Pour faire de la cuisine japonaise avec des produits naturels, qu'il s'agisse de légumes, viandes ou autres ingrédients que l'on trouve aussi en France, il suffit de les acheter sur certains marchés bio ou dans les boutiques comme Bio C bon ou Biocoop. Mais pour les produits proprement japonais comme la sauce de soja ou le miso, il faut un peu chercher.
Certains produits japonais biologiques fabriqués en Europe se trouvent de plus en plus facilement au même titre que les produits « occidentaux ».
En France, ce sont les magasins de produits naturels qui distribuent la plus grande variété de produits japonais, ce qui démontre l'intérêt très fort des consommateurs conscients de leur santé pour la cuisine japonaise. Si on ajoute à la liste ci-dessous d'autres produits, certes non certifiés bio mais naturels, le choix est encore plus vaste. Les fabricants européens de produits japonais sont d'ailleurs souvent ceux qui sont réputés pour leur gamme de produits biologiques ou macrobiotiques, comme par exemple la marque Lima, fondée grâce à leur rencontre avec le fondateur japonais de la macrobiotique : Georges Ohsawa ; comme on le voit, en France, la cuisine japonaise a toujours été associée à une alimentation soucieuse du bien-être.

Le kabocha (potimarron japonais) bio est quasiment introuvable en France.

c'est encore meilleur !



Les fabricants de produits bio japonais

La marque Lima, spécialisée en produits asiatiques et végétariens, existe depuis plus de 50 ans, et propose plusieurs produits japonais dont certains détiennent le label biologique comme :

- les soba (nouilles de farine de sarrasin)
- les somen (nouilles fines de froment complet)
- les udon (nouilles traditionnelles de froment complet)
- le riz rond complet
- différents types de sauce de soja (avec moins de sel, tamari…)
- le genmai-su (vinaigre de riz)
- l'ume-su (assaisonnement fermenté de umeboshi)
- le wasabi
- le gomashio (condiment à base de sésame et du sel)
- différents types de miso
- ou encore le kuzu (fécule)

On trouve leurs produits dans des magasins de produits naturels tels que Biocoop, La Vie claire, Bio génération, Naturalia, Bio c bon... Leur site indique où trouver leurs produits en France.

http://be.limafood.com/fr-fr/accueil/



Celnat est une entreprise d'alimentation biologique et macrobiotique auvergnate qui, depuis plus de 35 ans, propose aussi une gamme de produits japonais tels que :

- soba
- somen
- nigari (chlorure de magnésium, qu'on utilise pour fabriquer le tôfu)
- kuzu
- différentes variétés d'uméboshi
- différentes sauces (shôyu, teriyaki, sauce pour sushi…)
- différentes sortes du thé (Kukicha, Hôjicha, sencha, matcha)
- différentes sortes de miso (d'orge, de riz, shiro miso, non pasteurisé, soupe instantanée)
- shiitake

La liste de leurs points de vente est disponible sur leur site : **http://celnat.fr/l-entreprise/historique/1564**


Le rayon thé bio japonais chez Naturalia.





Les chaines alimentaires biologiques

Plusieurs magasins biologiques proposent des produits généraux utilisés aussi dans la cuisine japonaise tels que :

- huile de sésame
- vinaigre de riz
- farine de riz
- riz rond
- sésame
- tôfu
- algues séchées ou fraîches
- agar-agar



Soupe miso bio sur le site satsuki.fr.

Les épiceries japonaises

Parmi les produits vendus dans les rayons de ces magasins spécialisés dans les produits importés du Japon, certains sont des produits biologiques même s'ils ne sont pas labellisés comme tels. Souvent, ce n'est pas parce que les produits n'ont pas passé la norme européenne, mais tout simplement à cause de la législation qui exige, pour qu'un produit biologique étranger soit certifié en France, que l'importateur lui-même détienne une licence d'importateur de produits biologiques. Or, si ces produits sont marginaux parmi ses importations, l'importateur ne prendra pas forcément cette licence, raison pour laquelle on trouve relativement rarement le label bio parmi les produits importés du Japon, alors qu'on trouve dans le commerce des produits de haute qualité et sains.

Vous pouvez essayer les produits qui vous paraissent les plus « artisanaux ». Ils seront généralement de meilleure qualité que les produits industriels. Vous pouvez également demander au commerçant s'ils sont certifiés bio au Japon.

Sur les sites de vente de produits japonais

L'épicerie japonaise en ligne « Satsuki » propose la gamme de produits Clearspring importés du Japon, dont une soixantaine sont certifiés biologiques. Notez surtout une dizaine de sortes de thés, les soupes au miso instantanées, et un kit pour sushis biologiques !

http://www.satsuki.fr/gamme-clearspring-produits-biologiques-et-haute-qualite.htm

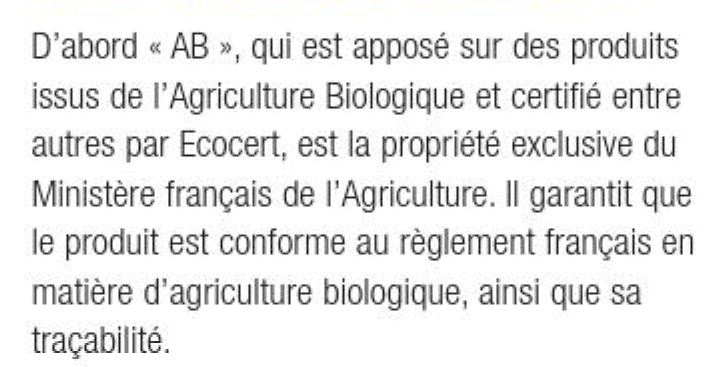
Le site Nishikidôri propose également une gamme de produits haut-de-gamme fabriqués au Japon, et même si vous ne voyez pas le logo certifié bio, vous êtes du moins assuré que la plupart de produits sont de qualité et de fabrication artisanale. La traçabilité est assurée : la provenance et le profil de tous les fournisseurs sont également indiqués.
http://www.nishikidori.com/fr/

Les poissons bio

Une fois franchie l'étape des ingrédients de base, il reste tout de même à résoudre un problème de taille : le poisson !
Car si l'intérêt des Occidentaux pour la cuisine japonaise est venu d'abord d'un désir de consommer moins de viandes et plus de poissons, riches en oligo-élements, minéraux, et vitamines notamment tel les oméga-3, vitamine D, E ou B12, nous savons aujourd'hui, malheureusement, que les poissons peuvent s'avérer aussi industriels que certaines viandes issues de l'élevage intensif. Actuellement, entre un tiers et la moitié des poissons qui arrivent sur notre table proviennent de l'élevage piscicole où l'on utilise pesticides et antibiotiques. Les poissons reçoivent une nourriture trop riche incluant des aliments d'origine animale terrestre et n'ont quasiment pas d'espace pour nager…

Deux types de **logos** indiquent qu'un produit est certifié bio

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE



D'abord « AB », qui est apposé sur des produits issus de l'Agriculture Biologique et certifié entre autres par Ecocert, est la propriété exclusive du Ministère français de l'Agriculture. Il garantit que le produit est conforme au règlement français en matière d'agriculture biologique, ainsi que sa traçabilité.

Ensuite ce logo européen bio, qui a la même signification que le précédent mais garantit la conformité aux règlements européens pour les produits élaborés ou conditionnés dans toute l'Union Européenne.



Il existe quelques producteurs de poissons d'élevage bio mais ils ne sont pas nombreux car les normes (non-usage de pesticides, alimentation sans OGM…), sont très contraignantes. D'autres obligations portant sur l'infrastructure de l'élevage (température, oxygène, densité des alevins dans les bassins, etc.) ainsi que l'origine, l'environnement ou le confort des animaux, sont également difficiles à respecter… Le cahier des charges en France pour l'aquaculture biologique a été établi en 2000, en Europe en 2010, ce n'est donc pas une vieille histoire.
Leila Royer de R&O Seafood Gastronomy explique que l'alimentation, qui doit être 100% bio, sans hormones, sans OGM et sans farine animale d'origine terrestre, provenant de fournisseurs d'aliments bio spécialisés dans l'alimentation destinée aux élevages bio représente le principal coût de production, et justifie la différence de prix entre un poisson bio et un poisson d'élevage conventionnel.
En ce qui les concerne, ils commercialisent des produits marins bio depuis 2007 (date de leur certification), et sont également producteurs de gambas bio de Madagascar, de bar et de daurade bio du Golfe de Corinthe ainsi que de saumon bio d'Irlande.

Crevettes bio de Madagascar distribuées par R&O.

Les légumes bio nous avait déjà convaincus de leur goût plus dense et savoureux, mais la vraie différence apparaît sur les protéines animales. La viande évidemment, les Français y sont sensibles, mais surtout les poissons : élevés dans le respect de leur écosystème naturel dévoilent un goût qu'on avait oublié.
Leila Royer témoigne : « Ce sont des poissons qui bénéficient d'une très faible densité d'élevage et ont évolué dans des eaux limpides et profondes, ce qui leur permet de nager dans de forts courants. Ils ont donc une forme svelte, une texture ferme, une chair délicate, un goût finement iodé. »
Maintenant, les consommateurs sont de plus en plus exigeants en ce qui concerne leur alimentation. Ils sont très à l'écoute de la traçabilité, et ce phénomène est en train de se pérenniser.

Où les trouver ?

R&O Seafood Gastronomy, grossiste en produits de la mer, livre ses poissons bio dans les magasins aux alentours de Paris.

- Le Bon Marché
- Poissonnerie Vanhamme, 103, rue de la Tour, Paris 16ème (tél : 0145048756)

Pour les autres régions, le site « Toupargel », des produits surgelés livrés à domicile, propose aussi certains produits bios de R&O.

http://www.toupargel.fr/

Les marchés bio

- Marché Brancusi dans le 14e arrondissement, situé à l'angle des rues de l'Ouest et Jules Guesde. Ouvert le samedi entre 9h et 15h.
- Marché biologique Raspail, 6e arrondissement, entre les rues du Cherche Midi et de Rennes. Ouvert le dimanche entre 9h et 15h.
- Marché biologique des Batignolles, 8e arrondissement, entre les numéros 27 et 48 du boulevard des Batignolles. Ouvert le samedi entre 9h et 15h.
- Poissonnerie Lacroix, élu meilleur poissonnier de Paris 2008 par le guide Gault-Millau, met l'accent sur les poissons bios. 44 rue Oberkampf dans le 11e arrondissement.

« Marks&Spencer » est connu pour travailler depuis une dizaine d'années à proposer aux consommateurs des poissons d'élevage sans OGM ou les produits de la mer durables.
Même Picard a des poissons bios ! La gamme n'est pas large, mais en cherchant bien vous trouverez du saumon, du saumon fumé ou des crevettes bio.

Les restaurants

Pour l'instant, seuls le Bar à sushi et le restaurant Umi proposent des poissons bio. Lire l'article page 12.

Umi
premier sushi bio en France

Les restaurants de sushi pullulent mais, jusqu'à présent, aucun n'affichait de poisson bio à la carte. « Umi » (la mer en japonais) propose du bar, de la daurade et surtout du saumon bio pour des sushi réalisés par un chef japonais ! Patrick Duval, l'initiateur du projet, nous en explique la philosophie.





Propos recueillis par Ryoko **SEKIGUCHI**

Comment vous est venue l'idée de faire un restaurant de sushi bio ?
L'idée est partie d'un constat très simple : de plus en plus de gens, en France, aiment les sushi. Cette demande de plus en plus forte a entraîné un accroissement de la production de poissons d'élevage et notamment du saumon, poisson préféré des consommateurs de sushi. Or pour produire plus, il a fallu utiliser de plus en plus d'antibiotiques et de produits chimiques afin de lutter contre les parasites comme le pou de mer. De nombreux reportages diffusés à la télé ont montré que les saumons destinés à être mangés crus sont en réalité dangereux pour la santé au point qu'on recommande d'en limiter la consommation. Un comble !
Or il se trouve que notre principal fournisseur de poisson, R&O, a décidé d'investir dans le bio en produisant lui-même daurades, bars et crevettes bio et en achetant du saumon bio pour ses clients soucieux de la santé de leurs clients… J'ai donc décidé de prendre exclusivement ce poisson-là pour mes deux restaurants de sushi*.

Avez-vous "imité" quelque chose qui existe déjà au Japon ?
Non. Je vais souvent au Japon où je passe beaucoup de temps dans les restaurants car j'organise, une fois par an, un voyage de découverte gastronomique. Je n'ai jamais vu de sushi bio. Même après Fukushima…

Avez-vous déjà goûté du sushi bio ailleurs ?
Non. En Angleterre, aux Etats-Unis, il existe des restaurants de sushi qui militent pour une pêche responsable mais aussi incroyable que cela paraisse, je pense que nous sommes les premiers à lancer le concept de sushi bio.

Comment définiriez-vous le goût des poissons bio : texture, saveur, sensation de la chair lorsqu'elle passe dans la gorge, etc.
Le goût est vraiment différent : plus iodé et plus marqué aussi selon le poisson alors que



Crevettes bio de Madagascar.

Assiette de sashimi chez Umi préparée avec des poissons bio ou sauvages.

les poissons d'élevage classique ont tous un peu le même goût... La daurade bio, par exemple, a un petit goût de noisette. La texture est aussi plus ferme car les poissons sont moins nombreux par bassin et peuvent nager, se muscler un peu… C'est surtout frappant pour le saumon que je trouvais de plus en plus insipide et farineux. Avec le saumon bio, on retrouve un vrai goût. Cela m'a réconcilié avec ce poisson. Pour le bar et la daurade, mon chef (japonais) me dit qu'ils sont meilleurs que tout ce qu'il a goûté au Japon ! Enfin les crevettes bio de Madagascar sont tellement goûteuses que je conseille toujours au client de les déguster crues !

Avez-vous visité les lieux d'élevage bio ?
Pas encore mais je compte le faire cette année. Les bars et les daurades sont élevés en Grèce dans des eaux très pures m'a-t-on dit. Quant au saumon, il vient d'Irlande alors que la quasi totalité des saumons d'élevage vient de Norvège.

Y a-t-il des menus particuliers à conseiller (type de poissons, plats) pour prendre conscience de la différence de goût ?
Le mieux, pour apprécier la qualité des poissons est de les goûter en sashimi. Mais le sushi c'est d'abord l'alliance entre un bon poisson et du riz vinaigré. Je conseillerai donc, dans un 2e temps, de les déguster en nigiri. C'est du reste dans cet ordre que l'on procède généralement au Japon. Nous avons aussi du riz bio, importé d'Italie.

Qu'en est-il des tarifs ?
Le poisson bio ne coûte-t-il plus cher ?
Un peu mais pas tant que cela. Au bar à sushi où nous sommes aussi passés au bio, nous avons en moyenne augmenté nos prix de 2,50 euros par assortiment.

Comment réagissent les clients ?
En général très bien. Ils se disent qu'ils vont pouvoir se remettre à manger du poisson cru sans s'inquiéter pour leur santé ou celle de leurs enfants. Beaucoup m'ont dit qu'ils préféraient, à la rigueur, manger moins souvent du poisson cru mais de meilleure qualité.

Est ce que tout est bio dans vos restaurants ?
Non. Pour les poissons, nous utilisons aussi beaucoup d'espèces sauvages comme le maquereau, le chinchard, la sardine et surtout le thon qu'on ne peut pas élever. Nous utilisons un riz bio italien importé par Foodex. Pour les autres ingrédients (sauce soja, algues…) nous prenons du bio quand on en trouve sur le marché à des prix raisonnables. ■

***Umi, 119 bis rue Cardinet Paris 75017 et Le Bar à sushi Izumi, 55 bd des Batignolles, 75008 Paris.**

Fukushima fait émerger… le marché du



Très exigeants lorsqu'il est question de nourriture, les Japonais n'étaient jusqu'à présent guère attirés par les produits dits « organiques » (bio). La catastrophe nucléaire a fait évoluer les mentalités…

Par Johann **FLEURI**

Si l'Europe et les Etats-Unis ont succombé au bio depuis quelques décennies déjà, au Japon, le marché a beaucoup de mal à décoller. En effet, là où l'organique s'approprie 2, 5 % du marché de l'alimentaire en France, le Japon affiche un timide 0, 5 %. L'archipel nippon n'occupe que la 10e place au classement mondial du bio (environ 1, 2 milliards d'euros), soit derrière la Suisse qui compte pourtant 16 fois moins d'habitants. Un désintérêt plutôt surprenant de la part des Japonais, qui accordent tant d'importance à la qualité de leur nourriture.

Les raisons qui expliquent le sous-développement du marché bio au Japon sont pourtant nombreuses. Administration stricte, prix élevés, absence de marques de références sont autant d'éléments qui ont tenu les consommateurs nippons à l'écart du bio jusqu'à présent. Ajoutons à cela une production locale très faible (0, 5 % des terres agricoles) et une labellisation qui a longtemps complexifié l'import-export de produits organiques.

Depuis peu, la tendance change et le bio trouve sa place dans les foyers et les restaurants japonais. Des professionnels font tout pour cela. A l'instar de Duco Delgorge, directeur de l'entreprise MIE. La compagnie dont l'acronyme signifie Meaning (sens) Inspiration et Effectiveness (Efficacité) représente sur le sol japonais 23 marques bio européennes, issues de onze pays. Basée à Tokyo depuis 2005, elle distribue près de 200 produits organiques dans le pays et emploie douze personnes. Son argument : proposer des produits qui seront *« délicieux »*, en plus d'être *« bons pour la santé »*.

Pour Duco Delgorge, *« le marché du bio était profondément sous-développé lorsque nous nous sommes installés, il y a dix ans. Il l'est toujours un peu mais ne fait que grandir : cela va prendre encore du temps avant qu'il ne s'installe définitivement mais les chiffres sont encourageants et la progression constante. L'isolation géographique du pays fait que certains marchés mettent parfois plus de temps à arriver : c'est ce que l'on appelle au Japon l'effet Galapagos »*.

Selon ce professionnel, si le marché a tant de mal à décoller, c'est *« qu'il restait difficile de trouver des produits bio de grande qualité dans l'archipel jusque très récemment, explique-t-il. Et puis contrairement aux Européens ou aux Américains, les Japonais ne savent pas vraiment ce qu'est un produit organique : il y a un travail de pédagogie à faire. »*

Chez MIE project, le thé, le café, les céréales, les granolas et autres flocons d'avoine,



Le marché d'Unu d'Aoyama (Tokyo) a lieu tous les week-end.

le miel, les pâtes à tartiner, le pain complet, le soja et les boissons cartonnent. *« Il s'agit de produits pour lesquels ils sont prêts à payer plus pour une qualité supérieure. Encore aujourd'hui, peu de Japonais font attention à l'étiquetage bio et en règle générale, n'achètent pas de façon militante. En revanche, ils sont plus curieux et s'intéressent davantage aux régimes végétarien, sans gluten, etc. »*

Le week-end, il y a la foule devant l'Université des Nations Unis (UNU) d'Aoyama, à Tokyo. Depuis 2009, une quarantaine de producteurs installent l'UNU Farmer's market. On y trouve du miel, des fruits, des légumes, des boissons, des huiles, du thé mais aussi des sacs, des vêtements. Du bio mais pas que. Des food-trucks préparent aussi de délicieux bentô. Ce marché est avant tout l'occasion pour les Tokyoites de rencontrer des producteurs en direct et pour ces derniers, même s'ils ne sont pas tous convertis au bio, de sensibiliser au manger local.



Une boutique Natural House à Tokyo.

De Niigata à Fukuoka, ce type d'initiatives se multiplie au Japon depuis que le Ministère de l'Agriculture a lancé l'opération « Food action Nippon » en 2008. Cette campagne du « mieux manger » ambitionne d'augmenter l'autonomie du Japon en termes de ressources alimentaires qui ne produit actuellement que 40 % de ses besoins caloriques. Plutôt dynamique, « Food action nippon » organise des événements à portée pédagogique et anime une chaine *Youtube*. A travers cette action, les Japonais sont encouragés à consommer local, des produits de saison mais aussi à réduire leurs déchets et à s'informer pour soutenir les producteurs locaux.

Au Marché de l'UNU, on espère sensibiliser en créant du lien. Comme ce producteur de pommes originaire de Iizuna dans la préfecture Nagano qui explique à ses clients qu'en janvier, c'est la *Fuji* qui est de saison. *« C'est celle-ci qu'il faut manger Madame. Vous trouvez celle-ci plus jolie mais*



20% du poisson consommé au Japon provient de l'élevage.

croyez-moi, celle-ci est meilleure. » La cliente s'exécute. Particularisme nippon : *« Si les Japonais veulent manger de la qualité, ils prêtent aussi beaucoup d'importance à l'apparence, souligne Duco Delgorge. Il faut qu'elle soit très soignée. »* Charge alors aux agriculteurs bio d'expliquer qu'une pomme n'est pas parfaitement rouge et identique à sa voisine, comme c'est le cas dans la plupart des supermarchés japonais : *« si elle est ainsi, c'est parce qu'elle a subi un traitement chimique pour le devenir. L'agriculture japonaise traditionnelle encourage les pesticides et les fertilisants chimiques,* regrette Duco Delgorge. *Et contrairement aux agriculteurs bio américains ou européens, les Japonais ne perçoivent aucune aide de l'Etat lorsqu'ils adoptent la certification.»*

Depuis quinze ans, Hiroki Fujii produit des kiwis bio, à Yamanashi. *« Si l'on trouve facilement des kiwis au Japon, il est très rare qu'ils soient produits localement : la quasi-totalité est importée de Nouvelle-Zélande,* explique-t-il. *Les clients sont très surpris de voir qu'ils peuvent trouver des kiwis japonais. »* Ses fruits sont excellents, les clients sont comblés. Mais pour la plupart, *« ils ne savent pas trop ce que cela veut dire de faire du bio. Nous leur expliquons. »*

Hiromi Kashikura, directrice du Bio project, confirme que *« les Japonais s'intéressent de plus en plus au bio mais c'est très récent. »* Les événements de 2011 n'y sont pas étrangers. *« Depuis Fukushima, c'est devenu une alternative plus sûre. Ils sont plus concernés que jamais par leur santé et la composition des aliments. »* Une impression partagée par Duco Delgorge : *« Les Japonais sont toujours partis du principe qu'un aliment produit sur le sol japonais était complètement sûr... Fukushima a eu un impact réel sur les consciences et les façons de consommer. »*

Pour répondre à une nouvelle demande et élargir sa gamme de produits, Hiromi Kashikura se rend régulièrement en France d'où elle importe des produits bio, dont par exemple, les confitures et pâtés corses de Jean-Paul Vincensini et fils. *« Pour faire venir les produits au Japon, les contrôles sont extrêmement stricts,* soupire-t-elle. *Il faut compter six mois et débourser près de 1000 euros en tests sanitaires pour chacun des produits, et recommencer ces mêmes tests, chaque année. C'est très contraignant. »*

Pour faciliter l'import-export de produits bios, le Japon fait des efforts. Un arrangement a, par exemple, été trouvé autour d'une labellisation équivalente des produits organiques en janvier 2014 entre l'archipel nippon, l'Australie et les Etats-Unis. Auparavant, les critères de classification étaient tels qu'un produit bio en Australie ou aux Etats-Unis ne l'était plus en arrivant au Japon et vice-versa. Un véritable frein pour les échanges commerciaux.

Davantage pris au sérieux par les marchands en ligne (Rakuten, Amazon), ainsi que par les sociétés de livraison de pro-

Plus d'informations :

- **Food Action Nippon :** http://syokuryo.jp/index.html
- **Chaine Youtube :** https://www.youtube.com/user/FoodActionNippon
- **MIE project :** http://mieproject.com/en
- **UNU farmer's market de Tokyo :** http://farmersmarkets.jp
- **Depart:** www.depart.jpn.com
- **Bio project :** http://bio-p.com

Et le **poisson ?**

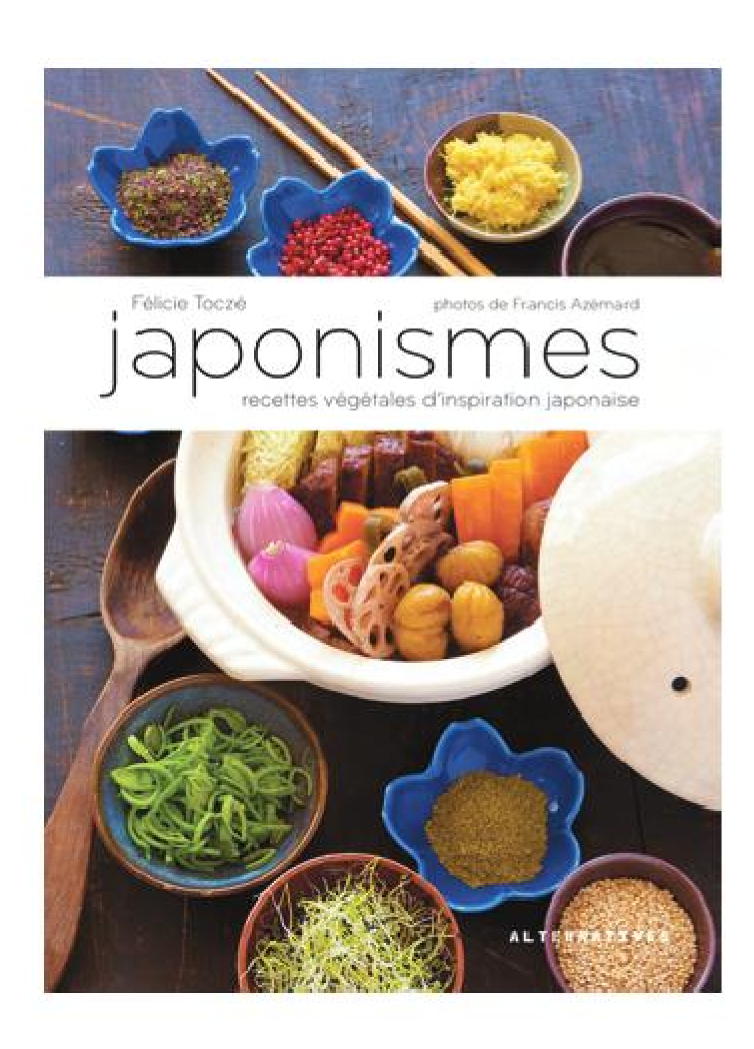
Territoire insulaire, le Japon vit de la pêche depuis toujours. La combinaison de courants chauds et froids, le long de ses côtes qui s'étendent sur 29 751 kilomètres lui offre l'une des plus grandes abondances de poissons au monde. Le Japon détient également une "zone économique exclusive" (EEZ), un périmètre de mer réservé, de plus de 4 millions de km^2, soit douze fois sa superficie. Enfin, l'archipel compte près de 6300 pêcheries, soit une tous les 5, 6 kilomètres environ.
Les premiers essais d'aquaculture remontent au milieu du 16e siècle, dans la mer intérieure de Seto, à Shikoku. Cette pêche s'est intensifiée en 1930 puis au lendemain de la Seconde Guerre mondiale alors que les Japonais avaient d'importants besoins en protéines. A partir des années 60, les objectifs de l'aquaculture changent : il s'agit de limiter la surpêche, la pollution des eaux et de produire un poisson de meilleure qualité.
En 2014, 1, 6 millions de tonnes de poissons, fruits de mer et algues produits au Japon sont issus de l'élevage, soit près de 20 % de l'ensemble de la production de la pêche japonaise. L'archipel s'illustre parmi les pays de l'OCDE les plus compétents en la matière.
Plus de 60 espèces sont produites dans l'aquaculture japonaise : la plus lucrative reste le nori (27%), les coquillages, puis parmi les poissons, la sériole et la daurade. L'activité permet aussi d'exporter des perles vers les Etats-Unis, l'Europe et la Chine. Dans les années 2000, la surpopulation des élevages et une alimentation excessive ont mené à une détérioration des sites d'aquaculture japonais. Depuis, la recherche a progressé sur la question de la survie des espèces en conditions d'élevage mais la sécurité reste la préoccupation majeure.
Mais au Japon, le poisson, qu'il soit pêché en mer ou produit en élevage, souffre surtout d'une baisse de consommation domestique importante depuis les années 60. En effet, les Nippons lui préfèrent désormais le porc ou le poulet. Les habitudes ont également changé au niveau des espèces : alors qu'ils favorisaient le maquereau et le poulpe en 1965, le saumon et le thon sont davantage consommés en 2009. Pour contrer la tendance, le gouvernement tente de redonner le goût du poisson aux Japonais, leur rappelant qu'il s'agit d'un des aliments de base de la cuisine traditionnelle washoku. Il espère aussi combler le manque à gagner en développant son exportation par l'innovation : en mai 2015, l'université Kinki a notamment présenté les résultats d'une recherche menée depuis 30 ans sur un élevage de thon rouge. Le thon Kindai servi à Osaka pourrait bien être la solution à l'extinction de ce poisson qui souffre d'une intense surpêche depuis plusieurs décennies...

Sources : Ministère de l'Agriculture (Maff), Food and Agriculture organization (FAO), Japan Fisheries association.

duits frais à domicile (Radish Boya, Daiichi wo Mamorukai), le bio a désormais véritablement le vent en poupe et les chaines Natural House et Natural Lawson s'agrandissent. Autre preuve de cette nouvelle popularité : le Foodex Japon, l'incontournable rendez-vous de l'agroalimentaire qui accueille près de 80000 professionnels, a consacré, cette année, l'un de ces halls aux produits organiques.
Pour certains professionnels, l'arrivée d'une locomotive du bio tel que Whole Foods aux Etats-Unis ou Bio Coop en France pourrait accélérer la cadence. *« En l'absence d'un puissant leader, l'espoir d'une croissance plus rapide repose sur la distribution de marques bio et une promotion efficace »*, suggère Duco Delgorge. Dans une filière où tout reste à faire, tout peut être inventé. Rappelons que le budget nourriture du Japon est colossal : premier importateur de produits agricoles au monde, il importe 22 fois plus qu'il n'exporte. De quoi faire rêver les professionnels de la filière bio du monde entier…

A PARAÎTRE

Le Japon bio de Félicie



Démystifier le miso et les algues, bien utiliser le mirin, réaliser des maki et une soupe miso, bien cuire les légumineuses ou les pâtes de sarrasin… Consultante et cuisinière en alimentation saine, Félicie TOCZÉ propose, avec Japonismes, une cuisine bio, créative et gourmande, inspirée en grande partie de la gastronomie japonaise.

Propos recueillis par Patrick **DUVAL**

Quel a été votre votre parcours ?
Le moins qu'on puisse dire est qu'il n'est pas traditionnel ! D'abord engagée dans une voie littéraire, je me suis rapidement tournée vers ce qui m'intéressait depuis longtemps : les médecines alternatives. J'ai fait une formation en kinésiologie puis le shiatsu et le yoga sont entrés dans ma vie et je me suis formée à ces disciplines. En parallèle de tout cela, je découvrais une autre manière de me nourrir en travaillant dans une magasin-restaurant d'alimentation macrobiotique. De fil en aiguille, la cuisine a pris sa place dans ma vie professionnelle, je suis devenue chef cuisinière dans un restaurant végétarien, puis consultante, enseignante et enfin, auteur aujourd'hui.

Félicie Toczé : "La cuisine japonaise est mon terreau"



Quel a été le déclic qui vous a mise sur la voie de la cuisine ?
Mes parents m'ont tout d'abord transmis d'excellentes bases : une maman qui aime cuisiner, choisit de bons produits. Le tout guidé par le choix du végétarisme.
C'est ensuite cette immersion dans l'univers macrobiotique qui m'a séduite, j'ai trouvé là, pour un temps en tout cas, une nourriture et des modes de préparation qui me correspondaient davantage. L'intelligence de la cuisine traditionnelle et saine m'a paru évidente.

Quelle est votre principale motivation dans votre choix d'une cuisine bio ?
J'aime retrouver le lien direct avec la nature, la respecter. C'est elle qui nous fait vivre, qui nous rend beaux et intelligents. Soyons aussi vivants qu'elle !

Pouvez-vous nous parler de votre rencontre avec la cuisine japonaise ?
Elle a commencé dans cette boutique parisienne où j'ai fait la connaissance avec des ingrédients totalement nouveaux pour moi. Un coup de foudre pourrait-on dire ! Cependant, ce sont aussi des saveurs qu'il faut apprendre à aimer ! Quelle ne fut pas ma surprise la première fois que j'ai mangé du natto !
Mon séjour de trois mois au Japon, en vivant toujours avec des Japonais fut le grand déclic. Je « retrouvais » quelque chose. J'étais parfaitement à l'aise avec tout le mode de vie que l'on me proposait d'expérimenter au quotidien. Côté cuisine, j'étais évidemment enchantée. Je suis rentrée en France avec une grande force, et l'envie d'incarner les valeurs que j'avais apprises.

La cuisine japonaise est-elle pour vous une cuisine à part ou plutôt une source d'inspiration pour inventer votre propre cuisine ?

Les deux ! Je ne cuisine pas japonais par exemple, ou très rarement, pour des occasions particulières. Tout simplement parce que ce n'est pas mon environnement, ce n'est pas « logique ». Mais tout dans ma cuisine prend racine dans ses ingrédients, ses savoir-faire, ses ustensiles! Plus qu'une source d'inspiration, c'est mon terreau.

Pouvez-vous présenter votre livre et nous donner sa philosophie ?

Ce livre a été présent longtemps dans mon esprit avant de prendre forme. J'avais envie de transmettre ce que la cuisine japonaise m'offre au quotidien : équilibre et beauté.

Même si les ingrédients peuvent être nouveaux, c'est une cuisine qui n'est ni compliquée ni longue. Elle demande un peu plus d'investissement au départ et de l'organisation, mais après, tout roule très facilement ! En dehors de mes périodes de travail culinaire, je passe moi-même peu de temps à concocter de pourtant très agréables repas !

C'est aussi un livre qui se veut source d'inspiration. Je ne suis pas de celles qui suivent les recettes à la lettre, et mes lecteurs pourront eux aussi picorer des idées pour nourrir leurs propres façons de cuisiner.

Enfin, c'est un livre qui cherche à promouvoir l'écologie : celle de la nature et la nôtre. Je suis sûre que nous pouvons retrouver cette harmonie avec notre environnement, nous respecter davantage, reconnaitre l'impact que la nourriture a sur nous.

Japonismes, recettes végétales d'inspiration japonaise
Félicie TOCZÉ - photographies F. AZÉMARD
En librairie le 10 mars 2016
144 pages. 14,90 €